

المحاضرة الثامنة (علم النفس الرياضي) / المرحلة الرابعة

الانتباه

تعريف الانتباه

أنواع الانتباه

العوامل المؤثرة في الانتباه

مظاهر الانتباه

الانتباه في المجال الرياضي

قياس الانتباه

العدوان

انواع العدوان

اسباب السلوك العدواني

العوامل المؤثرة في السلوك العدواني

نظريات السلوك العدواني

العدوان في الرياضة

مظاهر العدوان في التنافس الرياضي

الاجراءات التربوية نحو العدوان

قياس العدوان

ا.م.د علي نوري علي

2025-2024

الانتباه

تعريف الانتباه:

الانتباه هو عملية تركيز الشعور في شيء مثير سواء كان هذا المثير حسياً أو معنوياً. ويذكر ماكدوجال أن الانتباه هو المحدد الأساسي للسلوك. وعرفه بوصفه أنه ميل بدني موروث يحمل صاحبه على إدراك موضوعات من فئة معينة، وعلى الانتباه إليها.

والانتباه هو أول عملية معرفية نمارسها عند التعامل مع مثيرات البيئة الحسية (قبل الإدراك) حيث يصبح أول هدف لنا هو التعرف على طبيعة المثيرات المتوفرة في النظام

الانتباه هو تركيز الشعور حول شيء معين ،والإدراك هو معرفة هذا الشيء . الانتباه يسبق الإدراك ويمهد له . قد لا يعقب الانتباه لشيء إدراك هذا الشيء . قد ينتبه مجموعة من الناس لشيء واحد، لكن يختلفون في إدراكه تبعاً لاختلاف ثقافتهم وخبراتهم السابقة ووجهات نظرهم وذكائهم ودوافعهم

- أنواع الانتباه :

- الإثارة: إنه مستوانا للتنشيط ومستوى الإنذار، إذا كنا ناعساً أو نشيطاً.
- الانتباه المركز: القدرة على تركّز الانتباه في أي حافز.
- الانتباه المتواصل: القدرة على الانتباه لحافز أو نشاط خلال وقت طويل.
- الانتباه الانتقائي: القدرة على الانتباه لحافز أو نشاط بحضور محفزات الذهول.

- العوامل المؤثرة في الانتباه:

يوجد بعض العوامل التي تجعل الفرد ينجذب لمثيرات دون الأخرى وهذه العوامل تنقسم إلى عوامل داخلية وخارجية

-العوامل الخارجية

- **شدة المنبه:** فالاصواء الزاهية والأصوات العالية والروائح النفاذة أجذب للانتباه من الاصواء الخافتة والاصوات والروائح الضعيفة

- **تكرار المنبه:** يؤدي التكرار إلى جذب الانتباه ولكن الرتيب الذي على وتيرة واحدة لا يلفت الانتباه

- **المنبه:** انقطاع المنبه أو تغييره في الشدة يجذب الانتباه وكلما كان التغيير مفاجئاً زاد اثره
- **التباين:** كل شيء يختلف اختلافا كبيرا عما يوجد في محيطه يجذب الانتباه مثل وجود نقطة بيضاء وسط نقط سوداء
- **حركة المنبه:** المنبه المتحرك أجدب للانتباه من المنبه الساكن، ويلاحظ ان بعض الحيوانات تلجأ إلى تحريك ذيولها عند القتال لتشتيت انتباه عدوها
- **موضع المنبه:** إذا كان في موضع بارز مثل اعلان في النصف الأعلى من جريده
- **مصدر المنبه:** فقد بينت نتائج الأبحاث التي أجريت في هذا المجال أن المنبهات البصريه أكثر إثارة للانتباه من المنبهات السمعيه.
- **حجم المنبه:** فالمنبهات كبيرة الحجم والضخمه تجذب الانتباه إليها أكثر من المنبهات الصغيره .
- **حدائة المنبه:** إن المنبهات الحديثه والجديد التي تدخل خبره الفرد لأول مره تجذب انتباهه إليها أكثر من المنبهات المألوفه لديه.
- **تنسيق المنبه:** تنسيق: الشئ المنسق الأجزاء يجذب الانتباه إليه.
- **العوامل الداخلية**
 - **الحاجات العضويه:** فالجائع إذا كان سائرا في الطريق تجذب انتباهه الأطعمة
 - **التهيو الذهني:** إذا كان هناك شخص يريد شراء سلعة معينة فأنها تجذب انتباهه عندما يراها
 - **الميول المكتسبة:** تؤثر ميول الشخص على ما يجذب انتباهه فمثلا الطبيب يجذب انتباهه الأمراض
 - **دوافع الفرد** فغالبا ما يوجه انتباهه إلى المثيرات الذي تشبع دوافعه.
 - **السن** وتؤثر المرحلة العمرية للفرد علي قدرته علي الانتباه.
- **عوامل تشتيت الانتباه**
 - يشكو كثير من الناس من تشتيت انتباههم أثناء العمل أو المذاكرة، ويرجع هذا إلى عدة عوامل تساعد على تشتيت الانتباه وهي
 - **عوامل جسمية :** مثل التعب والإرهاق وعدم الحصول على قدر النوم الكافي
 - **عوامل نفسية :** مثل عدم ميل الطالب إلى المادة أو الانشغال بأمور أخرى أو الشعور بمشاعر أليمة مثل القلق أو الاضطهاد

- عوامل أقتصادية : مثل وجود مشكلات في المجتمع أو حدوث نزاع بين الوالدين أو صعوبات مالية
- عوامل فيزيائية : مثل عدم كفاية الإضاءة أو سوء التهوية أو ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة أو وجود ضوضاء وأصوات عالية

- مظاهر الانتباه:

من اهم مظاهر الانتباه هي :

1. حدة الانتباه.
2. تركيز الانتباه
3. توزيع الانتباه
4. تحويل الانتباه.
5. ثبات الانتباه
6. حجم الانتباه

وان من اهم مظاهر الانتباه التي ثبت تأثيرها على مستوى الاداء في النشاط الرياضي عملية تركيز الانتباه ، فتركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح و إتقان النواحي الفنية الجزاء المهارة الحركية ، كما له اهمية في تجنب حدوث الاصابات .

وتلعب معظم مظاهر الانتباه في المجال الرياضي دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية، ويعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه

- الانتباه في المجال الرياضي:

هناك عدة انواع من الانتباه في المجال الرياضي منها :

-الانتباه الواسع: ويتناسب مع اغلب الألعاب الجماعية إذ أن المطلوب أن يكون اللاعب يقظاً وواعياً لتحركات المنافسين وفي نفس الوقت متابعاً لتحركات زملائه.

الانتباه الضيق: ويعني أن يكون الرياضي يقظاً أو واعياً بشيء واحد أو منطقة صغيرة نسبياً كما في العاب الرماية أو عند أداء لاعب كرة السلة الرمية الحرة أو التصويب.

واهمية توزيع الانتباه في المجال الرياضي: والمقصود هنا بتوزيع الانتباه؛ هو وجود قدرة لدى الرياضيين على المحاولة في إمكانية توجيه انتباههم على أكثر من لعبة.

تلعب معظم مظاهر الانتباه في المجال الرياضي دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية، ويعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه ..

- قياس الانتباه:

كيف نقيس الانتباه؟

فاختبار توفّا هو اختبار أداء مستمر موضوعي، ودقيق، ومصرّح به من إدارة الغذاء والدواء، يقيس العناصر الرئيسية للانتباه والتحكم التثبيطي، ويُجرى على يد اختصاصية علم النفس السريري المرخصة العاملة معنا، السيدة رشا صليب؛ للمساعدة في تقييم واختبار علاج حالات نقص الانتباه، بما في ذلك اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة، لدى الافراد

طريقة إجراء الفحص

يطلب من الشخص أن يضغط على الزر في كل مرة يظهر فيها المربع الأسود في الأعلى. بعد إنهاء الاختبار الأول، يتناول الشخص المفحوص دواء لعلاج اضطراب نقص الانتباه بالجرعة المحددة له من قبل طبيب مختص، ثم الانتظار لمدة ساعة ونصف. يتم اختبار تشتت الانتباه من جديد لمدة 20 دقيقة إضافية.

العدوان

- تعريف العدوان:

هناك تعريفات عديدة للعدوان، من هذه التعريفات: (العدوان هو السلوك الذي ينتج عنه تخريب أو إصابات)، والبعض أشار إلى أن العدوان هو استخدام القوة والعنف والهجوم، وفي الإنسان يشير إلى محاولة تدمير الغير وممتلكاته، وهو ناتج عن الاحباط.

- انواع العدوان:

يصنف السلوك العدواني على النحو التالي :

-عدوان جسمي كالضرب والعراك

- عدوان لفظي كالاهانة والشتيم
- عدوان على شكل نوبات غضب
- عدوان غير مباشر (اعتداء عن طريق شخص آخر)
- عدوان سلبي مثل العناد , المماطلة, التدخل المتعمد.

- اسباب السلوك العدواني:

- 1-إن السلوك العدواني هو نتيجة لعملية تعزيز طويلة كان الطفل فيها يكافأ من والديه ومن أشقائه وأقرانه على مثل هذا السلوك.
- 2- نتيجة عوامل وراثية ذات تأثير مهم على اظهار السلوك العدواني.
- 3-الخبرات المكتسبة ذات تأثير مهم في اظهار السلوك العدواني.
- 4-العوامل البيئية لها دور في ظهور السلوك العدواني بقوة.
- 5-القوة الجسمية، الحساسية الجسمية، كلها نواح لها تأثير أو دور في تشكيل استجابات الفرد للبيئة التي يتفاعل معها.

- العوامل المؤثرة في السلوك العدواني:

أما أهم العوامل التي تعتبر فعالة في عملية اكتساب السلوك العدواني, فهي تشمل: حالات الإحباط, التعرض لنماذج عدوانية, المكافأة ودعم أعمال العنف, الإثارة المعنوية, الاضطراب النفسي والعقلي واضطرابات الشخصية, الخوف من الفشل والعقاب الخ...

ومن الأسباب والعوامل المساعدة على ظهور السلوك العدواني هي:

- 1- القسوة وإثارة الألم النفسي، فالفرد العدواني هو نتيجة عنف الوالدين في تعاملهم معه. .
- 2- تساهل أو تسامح الآباء مع الأبناء في مواقف العدوان، من شأن التساهل أو ..

إن أسباب السلوكيات الإنسانية لا يمكن حدوثها إلا بتوفر جملة من الأسباب و إذا ما تكلمنا عن السلوك العدوانى فإننا نجد أن هناك عدة عوامل تتداخل لتوفر السبب والفرصة لحدوث مثل هذه السلوكيات العدوانية فهناك (أسباب نفسية وأخرى اجتماعية وأخرى بيولوجية) .

-الأسباب النفسية:

إن الأسباب النفسية متعددة ومتنوعة ونأخذ منها الحرمان والإحباط والغيرة والشعور بالنقص.
-الحرمان: فهو شعور ينتج عن عدم إشباع رغبة معينة وقد يكون مادي كما يمكن أن يكون معنويا.
ويعتبر الحرمان من بين احد الأسباب المؤدية إلى السلوك العدوانى لأن هذا الأخير ماهو إلا تعبير ورد فعل عن الحرمان من العطف والحنان والرعاية والحاجات الأساسية فإن شعور المراهق بهذا الحرمان فيحاول التعويض عنه من خلال تصرفات وسلوكات عدوانية قد تكون في بعض الأحيان لاشعورية قصد التعويض عن هذا النقص والحرمان الذي يعاني منه

-الإحباط: وهو احد الأسباب الرئيسة للسلوك العدوانى وكل مواقف الإحباط تعرقل أهداف الفرد وتبقى رغباته دون تحقق وهذا ما يثير لديه الغضب والانفعال و القلق مما يدفعه إلى سلك سلوكات عدوانية.

يعتبر السلوك العدوانى استجابة حتمية ومخرج ضروري للمواقف الإحباطية التي لا محالة منها في مختلف مراحل النمو خاصة في مرحلة المراهقة فهي عتاب تحول دون إشباع الدوافع وتحقيقها ودون الوصول إلى الأهداف التي سطرها المراهق والتي غالبا لا تتماشى مع واقعه.

-الغيرة: هي حالة انفعالية يشعر بها الشخص وتظهر متمثلة في الثورة والنقد والعصيان والهيّاج وقد تظهر كذلك على شكل انطواء وانعزال مع الامتناع عن المشاركة كما تظهر في شكل سلبي للغاية كالاغتهاء والضرب والتخريب ونجد أنها تحمل صيغة القصوى وتمهد للهدم والتدمير وكل هذه الأشكال من مظاهر السلوك العدوانى.

-الشعور بالنقص : أو ما يعرف بالإحساس بالدونية وهو حالة انفعالية تكون عادة دائمة ناجمة عن الخوف المرتبط بإعاقة حقيقية أو من تربية تسلطية اضطهادية والشعور بالنقص منتشر بكثرة سواء كان جسمي أو عقلي أو حقيقي أو خيالي وهو يمثل دائما فقدان جانب مهم من الناحية العاطفية وبالتالي يؤدي إلى الانطواء وعدم المشاركة ومنه إلى استجابات عدوانية اتجاه من يشعر نحوهم بالنقص

والسلوك العدواني هنا يهدف إلى إعادة شيء من الاعتبار إلى الذات وإحساسها بقدرتها وسيطرتها على طرفها الوجودي بدل أن تدرج تحت مشاعر النقص والدونية.

-الأسباب الاجتماعية:

تعتبر الأسباب الاجتماعية من بين احد الأسباب التي تسهم وتتدخل في نشوء وتكوين سلوك عدواني حيث أن البيئة والظروف الاجتماعية والأسرية لها تأثير قوي وبالع على نمو الفرد بحيث أنه كلما كانت التنشئة الاجتماعية والعوامل المحيطة به سوية وملائمة لاحتياجات الطفل كانت شخصية سوية وقوية وسليمة ومن بين هذه الأسباب هي:

-**الأسرة:** الأسرة تعتبر الأسرة من بين مصادر التكوين القاعدية التي تلعب دور كبير في سيرورة التنشئة الاجتماعية للطفل بحيث إنها تزوده بالمفاهيم والمواقف غير العمومية وتصقله بقالب الأسرة في ظل العلاقات السائدة بين أفرادها ولثقافة الأسرة دور كبير في تحديد مسؤوليات العدوان التي يجب أن يتخذها الطفل تجاه مايقابله وما يواجهه فالفرد يكتسب منها أصوله الأولى واتجاهاته وقيمه وذلك من خلال ما يشاهده من أساليب عملية وممارسات يظل يراقبها وهو طفل والملاحظ أن هذه الأخيرة تعمل على تنشئته وتكوين شخصيته في اتجاهين:

أ-**الاتجاه الأول :** تطبيع بالسلوكات التي تتماشى مع ثقافة الأسرة وبالتالي إذا كانت ثقافتها تتنافى مع العدوان فإن الفرد ينشأ غير عدوانيا إما إذا كان مورث الأسرة الثقافي يشجع ويدعم السلوكيات العدوانية فإن الفرد ينشأ حتما عدوانيا.

ب- **الاتجاه الثاني:** توجيه نمو الفرد خلال كل مراحل هذه الأخير في داخل احد الإطارين بالاتجاهات التي تكافئ عليها الأسرة ويرتبط هذا بالعلاقة السائدة داخلها والتي تؤثر بشدة في حياة الطفل وشخصيته

-**المدرسة:** هي الفضاء الثاني للطفل والتي هي عبارة عن امتداد لسلطة الأسرة التي ينشأ فيها الطفل ولكن هذه السلطة الثانية أكثر شدة على حياة الطفل لما فيها من قوانين وانظمة وضوابط تفرض عليه ولا مجال للتساهل أو تعدي هذه الضوابط أو الحدود فهي تضع حدود لحريته التي كان يمارسها داخل الأسرة .

- النظريات المفسرة للعدوان:

1-النظرية البيولوجية

تبني هذه النظرية على افتراض أن اعتداءات الإنسان على نفسه أو على غيره تعتبر سلوكاً فطرياً غير متعلم. ويؤكد (كونراد) على فطرية العدوان حيث أثبتت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن العدوان استعداد فطري وتلقائي للقتال.

2-نظرية التحليل النفسي

يرى فرويد أن شخصية الفرد تتضمن نوعين من الغرائز أولهما غريزة الحياة مثل الجوع والعطش والجنس وهي الغرائز الضرورية للبقاء، والنوع الثاني غريزة الموت والتي ترمز إلى العدوان.

3-النظرية السلوكية

يرى أصحاب هذه النظرية أن العدوان سلوك متعلم في أغلبه حيث يتعلم الإنسان سلوكه بالثواب والعقاب، فالسلوك الذي يعزز يميل الفرد إلى تكراره بينما السلوك الذي يعاقب عليه يقلع عنه.

وهناك من يرى أن العدوان مرتبط بالإحباط، وهذا الاتجاه يقود إلى الافتراض بأن العدوان دائماً يعقب الإحباط. ويمر أغلب الناس في حياتهم اليومية بمواقف إحباط، فيها تعرقل أهداف الفرد، ولا يصل إلى الجزاء، وتبقى الرغبات دون تحقيق.

إن السلوك العدواني هو الاستجابة النموذجية للإحباط، فقد يكافئ الطفل لأنه يلجأ إلى العدوان. والمكافأة هنا هي الرضى الذي يحققه بإلحاق الأذى أو الضرر بالآخرين أو التعبير عن الغضب. ولكن عندما يتسبب العدوان في أن يعاقب الطفل فإنه يشعر بالإحباط الذي يدفعه نحو مزيد من العدوان.

وتشير الدراسات إلى أن الآباء هم أهم مصدر للإحباط في المنزل أكثر من الأم وخاصة في حالة الأولاد الذكور. وأن العقاب المتقلب يميل إلى إحداث تأثيرات مثبطة، بمعنى أن العقاب لا يقلل العدوان لدى الأطفال الذين يتميز آباؤهم بسلوك متقلب، حيث يعاقب العدوان أحياناً ويكافئ أحياناً أخرى ويهمل في البعض الآخر.

- العدوان في الرياضة:

نلاحظ ان السلوك العدواني لدى الرياضي يكون لعدة اسباب مهمة منها ما يخص اللاعب ذاته وما يتعلق بشخصيته وما يحمله من انفعالات من التوتر والخوف والقلق والاحباط ومدى رضاه عن أدائه وذاته ومدى امكانياته البدنية والجسدية وايمانه بقدراته وفضلاً عن قدراته المهارية ومكانته في الملعب اضافة الى دور زملاء والجمهور والمدرّب لهم تأثير واضح ومهم .

وهناك أنشطة رياضية تشجع على العدوان المباشر مثل الملاكمة والمصارعة وكرة القدم و كرة السلة و كرة اليد ، وهناك أنشطة رياضية تتميز بالعدوان غير مباشر نحو المنافس , مثل الكرة الطائرة ، التنس في الضربة الساحقة ، حيث تحتوي هذه الأنشطة الرياضية التي تسمح قواعدا وقوانينها بتوجيه الاستجابات العدوانية نحو المنافس ولكن بشكل غير مباشر فضلاً عن الأنشطة الرياضية تتميز بالعدوان الموجه نحو الاداة . مثل رياضة الكولف يمكن ملاحظة ان لاعبي الجولف يضرب الكرة بقوة تعكس درجة من العدوانية نحو الاداة ، ولكن بالرغم من ذلك لايرى المنافس ان هذا لسلوك موجه نحوه .

ان السلوك العدواني في الرياضة في بعض الاحيان هو مهم لانه غير متعمد والهدف منه تحقيق نتيجة لصالح الفريق ويكون هنا تأثير ايجابي ويكون هنا تأثيره ايجابي على نتيجة الفريق لان السلوك العدواني هنا وسيلة وليس غاية.

أما اذا كان كحالة او هو الهدف منه اذاء اللاعب بطريقة مباشرة وبصورة متعمدة وهذا يرجع الى عدة اسباب نتيجة للإحباط والتوتر والقلق والخوف من الفشل وعدم الرضا عن ذاته الجسدية والنفسية فيعبر عن ذلك عن طريق انفعالاته سلوكاً معين اتجاه الخصم بطريقة مباشرة او غير مباشرة .

- مظاهر العدوان في التنافس الرياضي:

لقد قسم العدوان في المجال الرياضي الى :-

اولاً : العدوان العدائي : هو السلوك الذي يحاول فيه الفرد إصابة كائن حي اخر لا أحداث الالم و الاذى او المعاناة وهدفه التمتع والرضا ومشاهدة هذا الأذى نتيجة للسلوك العدواني .

ثانياً : العدوان الواسيلي : هو السلوك الذي يحاول في إصابة كائن حي اخر لاحداث الالم والاذى والمعاناة له بهدف الحصول على تعزيز او تدعيم خارجي كتشجيع الجمهور او اعجاب المدرّب وليس بهدف التمتع

والرضا بمشاهدة هذا الالم , ولهذا يكون السلوك العدواني هنا وسيلة لغاية معينة مثل الحصول على ثواب معين وان هذين النوعين السابقين من العدوان هما من نوع العدوان السلبي غير المرغوب فيه نظراً لان القصد منه ايداء المنافس .

ثالثاً : السلوك العدواني الايجابي (السلوك الجازم) : وهو إظهار مقدرة و طاقة بدنية فائقة من اجل تحقيق الفوز والسلوك الجازم لا يقصد به إلحاق الأذى في الاخرين فضلاً عن عدم خروجه عن قوانين الرياضة الشخصية ومن امثلة ذلك تشتيت الكرة بقوة في كرة القدم .

اما العوامل المسببة للسلوك العدواني هي :

- 1- المكسب والخسارة :** اكدت النتائج ان ((الخاسرون يميلون الى ابداء مستويات عالية من العدوانية بعد المباريات من تلك التي يبديها الفائزون))
- 2- تقارب النتائج :** ((ان العدوان يقل عندما تكون نتيجة المباراة متقاربة جدا بين الفريقين))
فاللاعبون يكونون اكثر حذرا لئلا يقعوا في خطر الخسارة .
- 3- ترتيب الفريق :** الفريق او ((اللاعب الذي يحتل المؤخرة يظهر قدرا اكبر من السلوك العدواني عن اللاعب او الفريق الذي يحتل المقدمة))
- 4-مكان المنافسة:** اثبتت الدراسة ((ان الفرق الزائرة (التي تلعب خارج ملعبها) تلعب بعدوانية اكثر من تلك الفرق التي تلعب على ملعبها))
- 5-مدة اللعب :** العدوان يزداد بزيادة فترة اللعب وهو اقل خلال الفترات الاولى من المباريات .

-الاجراءات التربوية نحو العدوان:

فيما يلي بعض الطرائق والوسائل والاجراءات التربوية التي يمكن استخدامها لضمان الحد من السلوك العدواني بين اللاعبين في الفرق الرياضية وضمان التحكم في مثل هذه الأنواع من السلوك غير السوي

- 1 – عرض نماذج من السلوك غير العدواني للاعبين .
- 2 – عقاب اللاعب الذي يسلك سلوكا عدوانيا .
- 3 – التعزيز الإيجابي للاعب عند التحكم في انفعالاته .

- 4 - محاسبة المشجع للعدوان الرياضي .
- 5 - حجب مثيرات السلوك العدواني .
- 6 - الاهتمام بندوقات ودراسات محاربة العدوان الرياضي .

- قياس العدوان:

قياس العدوان ليس بالأمر السهل البسيط، لأن الشخص العدواني في حياته العملية قد يكون. شخصا مسالما في حياته العائلية، و إن ما يعتبره بعض الناس سلوكا عدوانيا قد لا

المقياس المعد لهذا الغرض، والذي يقيس العدوان الجسمي واللفظي. ويتم التعرف عليه من خلال الدرجة التي .. يحصل عليها الطالب في المقياس الذي سيطبقه المرشد. النشاط

و يمكن قياس العدوانية بالملاحظة المباشرة، والمقابلة الشخصية، و المراقبة الذاتية و دراسة الحالة. بالاستخبارات و الاختبارات الإسقاطية لقياس عدوانية الأفراد، (تقديرات الآخرين) كالأباء و الأقران و المعلمين) كتحديد مهم لقياس العدوانية

- أهم طرق قياس السلوك العدواني

- طريقة تكرار السلوك Frequency.
- الفترة الزمنية المستغرقة في حدوث السلوك Duration.
- المعدل الزمني لتكرار السلوك Rate.
- Latency-الكمون

Inter Respse Time- الفترة بين الاستجابات